

让我们一起制作药膳月饼

文 / 济南市民族医院 宋惠桐



“药膳”听着好像很神秘，但它其实就是药材与食材搭配而做成的美食，日常生活中随处都可以见到它的身影。

一、如何制作药膳月饼

秋意浓，中秋近，月饼作为中秋佳节的必备食品，自然也成为了药膳融合的理想载体。那么，应该如何制作既美味又养生的药膳月饼呢？根据近几年做药膳月饼的经

验，笔者认为需要关注以下几点：

1. 口感第一

药膳月饼最重要的是口感，所以我们要选择药食两用的食材。药用价值高、口感不错而且大家喜闻乐见的食材如大枣、莲子、山楂等，可以作为首选。

2. 药不露“头”

即便我们选择的是药食两用食材，但是药味也不要过于突出。药膳月饼还是应以膳为主、以药为

辅，更大程度地让人们接受。

3. 结合潮流

传统广式月饼使用了大量的转化糖浆，苏式月饼使用了猪油，虽然美味，但与现代人低糖、低油的健康理念却有些违背，因而吃起来“负罪感”十足。所以，我们应该尽量选择低糖、低油的配方来制作药膳月饼，结合当下的潮流。

4. 缓缓图之

药膳月饼首先是月饼、是食

物，不是药物，因而不能夸大其治疗作用。如果有人跟你说吃了药膳月饼病就可以好，这显然是骗人的，不是我们制作药膳月饼的初衷。

二、药膳月饼的制作方法

今天，我们以甘麦大枣饼和苏杏润肺饼为例，和大家分享一下药膳月饼的制作方法。

1. 甘麦大枣饼

【出处】汉代张仲景《金匱要略》记载：“妇人藏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之。”

【材料】麦仁、大枣、甘草、红豆、黑米、鸡蛋、面粉、玉米油、泡打粉、小苏打、水饴、白砂糖、蜂蜜等。

【功效】养心安神、益气和中，可缓解心阴不足之思虑过度。

【制作】

(1) 枣泥按常规方法制备。

(2) 准备麦仁500g、蜂蜜125g、水200 mL，用蜂蜜水泡麦仁12小时；将麦仁加热煮熟并放入枣泥和其他馅料里面。

(3) 准备全蛋液24 g、白砂糖24 g、水饴32 g、玉米油40 g、泡打粉2.4 g、中筋面粉124 g、小苏打0.4 g，混合即为月饼的皮(大约10个的量)。

(4) 将皮和馅都等量分成25 g/份的剂子，皮擀制成饼把馅包好，放入模具中压制成型。

(5) 烤箱预热200度，5分钟左右拿出月饼；晾凉后再放进烤箱，设置为160度，继续烤约15分钟，至全熟。

【注意】①面皮不需醒发，现用现做，防止干裂；②一定要完全凉透再进行包装，防止月饼发霉。



2. 苏杏润肺饼

【出处】本饼创意基于“肺主皮毛”理论，中医认为润肺可以“利皮毛，美容颜”。

【材料】苏子、杏仁，花生、糯米粉、鸡蛋、面粉、玉米油、泡打粉、小苏打、糖浆、盐、椒盐等。

【功效】润肺养颜。

【制备】

(1) 将苏子洗净，放入锅内炒干，凉透，以保证苏子酥脆。

(2) 将糯米粉100 g、苏子100 g、花生100 g、杏仁8 g炒熟备用，再向炒熟备用的食材中加入糖浆16 g、盐0.6 g、椒盐1.2 g搅拌均匀，即为馅。

(3) 准备全蛋液24 g、白砂糖24 g、水饴32 g、玉米油40 g、泡打粉2.4 g、中筋面粉124 g、小苏打0.4 g，混合即为月饼的皮(大约10个的量)。

(4) 将皮和馅都等量分成25 g/份的剂子，皮擀制成饼把馅包好，放入模具中压制成型。

(5) 烤箱预热200度，5分钟左右拿出月饼；晾凉后再放进烤箱，设置为160度，继续烤约15分钟，至全熟。

【注意】①因为有苏子，烤箱的温度应设置为150度，烤10分钟至酥脆，保证口感；②杏仁建议选用甜杏仁，保证月饼本身的口感不受影响；③面皮不需醒发，现用现做，防止干裂；④一定要完全凉透再进行包装，防止月饼发霉。

药膳月饼作为传统与现代、健康与美味的完美结合，不仅丰富了中秋佳节的餐桌文化，也为人们提供了更多的养生选择。随着人们对健康生活的不断追求，相信药膳在未来将迎来更广阔的发展前景。在这个中秋佳节，大家不妨动手大胆尝试一下，让传统与现代的味道在舌尖上碰撞出别样的火花。

家与